## 24.073 Zeleninová obloha - kapusta hlávková
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kapusta hlávková | 2,50 | 2,00 | 3,80 | 3,04 | 3,80 | 3,04 | 5,00 | 4,00 |
| soľ | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| hmotnosť porcie v g | 20 | | 30 | | 30 | | 40 | |

**Výrobný postup**

Hlávkovú kapustu očistíme, postrúhame a dochutíme soľou.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 29 | 7 | 0,29 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,5 | 10,8 | 0,1 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 |
| **B** | 44 | 11 | 0,44 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,8 | 16,9 | 0,2 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| **C** | 44 | 11 | 0,44 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,8 | 16,9 | 0,2 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| **D** | 58 | 14 | 0,58 | 0,1 | 0,0 | 2,1 | 1,1 | 22,6 | 0,3 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 15,7 | 0,0 |